

Formation en communication vivante

Durée : trois week-ends.

L'association Roue libre intervient pour partager la *communication vivante* inspirée du processus de Communication NonViolente © créé par Marshall Rosenberg.

La formation sera expérientielle et fondée sur ce qui est présent pour chacun-e.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Vous avez envie d'améliorer vos relations, vous avez envie de mieux comprendre ce qui crée le conflit. Vous avez envie de contribuer à une communication plus fluide au sein de votre groupe, famille, mouvement, équipe, collectif. Vous avez envie de questionner votre relation éducative (dans le milieu familial et/ou professionnel). Vous avez envie d'expérimenter quelque chose qui vous rendrait, à vous et à ceux et celles qui vous entourent, la vie plus agréable.

ATTENTION

Cette formation est dispensée par des candidat-e-s à la certification en CNV. Autrement dit ces formateurs-trices ne sont pas encore certifié-e-s, donc leur compréhension du processus est moins éprouvée, reconnue que celle des formateurs/trices certifié-e-s par le CNVC©.

Élément important :

Les trois modules de base de CNV (officiels, donc pas ceux que nous proposons) permettent de participer aux modules d'approfondissement (colère, empathie, auto-empathie, croyances limitantes, culpabilité, dire et entendre non, gratitude) du circuit officiel.

Cette formation **ne donne pas accès** aux formations auxquelles on peut accéder en faisant les trois modules de base (cités ci-dessus) avec des formateurs-trices certifié-e-s.

Cette formation s'adresse donc en priorité à des personnes qui souhaitent questionner leur façon d'être au monde et qui n'ont pas aujourd'hui le désir de faire des formations officielles de CNV©.

Elle est aussi ouverte aux personnes ayant déjà fait des modules officiels en CNV avec des formateurs/trices certifié-e-s par le CNVC¹, et qui souhaitent revivre l'aventure d'un groupe qui chemine ensemble.

¹ Center for NonViolent Communication

PROGRAMME

Week-end 1

- Présentation du processus
 - Un langage basé sur les sentiments et les besoins
 - L'empathie en communication vivante
 - Transformer le pouvoir sur en le pouvoir avec
 - Les différentes façons de recevoir un message
 - Les célébrations et la gratitude
-

Week-end 2

- L'auto-empathie en communication vivante
 - L'écoute empathique, se relier à ce qui se passe chez l'autre
 - L'observation et la demande
 - La puissance et l'intention
 - Qu'est-ce qui nous coupe d'une communication harmonieuse ?
 - La danse du dialogue
-

Week-end 3

- Pratiquer l'auto-empathie
- L'expression et l'écoute dans le dialogue avec l'attention portée sur le rythme
- La notion d'interdépendance et la responsabilité
- Construire un système de soutien pour la mise en place après la formation
- La Communication Vivante et la transformation sociale
- Dire et recevoir un non

LA COMMUNICATION VIVANTE, INSPIRÉE DE LA CNV. MAIS QU'EST CE QUE LA CNV?

Marshall Rosenberg était un étudiant de Carl Rogers, père de la psychologie humaniste. Il est docteur en psychologie clinique et a formalisé le processus de la CNV qui hérite des travaux de Carl Rogers et entre autres choses, d'une étude comparée des religions.

Marshall Rosenberg a parcouru le monde, y compris dans les zones de conflits internationaux pour proposer la CNV comme langage de paix et d'harmonie entre les êtres humains. La CNV n'est pas seulement une méthode, elle est une invitation à revisiter l'ensemble des choses que l'on vit à l'aune d'une autre conscience. Revisiter notre façon de percevoir l'autre, de se percevoir soi et d'entrer en relation. La CNV propose de transformer un paradigme dans lequel on peut exercer un pouvoir **sur** les autres en un paradigme au sein duquel on peut coopérer les un-e-s **avec** les autres au service du bien-être mutuel.

Intervenant Roue Libre :

Michel Hirschowitz : je suis né en 1978, après différentes tergiversations professionnelles et associatives, je cesse de travailler et deviens papa à plein temps. Dans le cadre de ma formation continue, je me forme à la Communication NonViolente.

TARIF

L'expérience est une réjouissance pour les intervenant-e-s. Le tarif est donc réfléchi depuis ce constat. L'invitation pour les stagiaires est de choisir ce qui les rendrait joyeux-ses de donner. Nous passerons un bref moment à tenter de clarifier ce sujet au début du stage. Une information me paraît importante cependant : si aucun-e stagiaire n'a de la joie à donner de contribution financière nous serons tout à fait heureux-ses !

Michel Hirschowitz
Association Roue Libre.